



Œufs brouillés méditerranéens

L'idée du déjeuner est souvent synonyme de frénésie. Les matins à la maison peuvent être chaotiques. Entre les réunions du matin et la préparation des enfants pour l'école, les déjeuners deviennent rapidement une question de commodité – une barre protéinée plutôt qu'un moment pour se nourrir et savourer un bon repas.

Cette recette d'œufs brouillés méditerranéens permet de faire de vos matins un moment de plaisir, plutôt qu'une autre tâche sur votre longue liste. Êtes-vous prêt•e•s à améliorer votre relation au déjeuner?



Portions

1



Temps de cuisson

10 Minutes



Contributrice

Veronica Rouse, MAN, RD, CDE

- 1 c. à s. Huile d'olive extra vierge
- 1 tasse Bébés épinards
- 2 Œufs
- 1 c. à s. Tomates séchées (hachées)
- 2 tranches Pain aux grains entiers (rôti)

1. Chauffer une poêle à feu moyen et ajouter l'huile. Ajouter les épinards et poêler pendant 1 minute. Ajouter ensuite les œufs et les tomates séchées. Bien remuer et poêler pendant encore 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits.
2. Répartir le mélange dans les assiettes. Servir avec des rôties. Bon appétit!

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Incorporer des épinards cuits dans vos œufs est une excellente manière de démarrer votre journée du bon pied : avec une bonne dose de légumes et de nutriments essentiels.

Les épinards sont riches en nutriments qui sont excellents pour le cerveau, incluant des antioxydants comme les vitamines E et C, ainsi que le folate et la vitamine K. Les vitamines E et C jouent un rôle important dans la diminution du stress oxydatif et dans la protection du cerveau. Le folate est essentiel pour la santé mentale et émotionnelle, tandis que la vitamine K est associée avec le soutien de la santé du cerveau, incluant les fonctions cognitives.

Variation

Vous pouvez y ajouter vos herbes préférées. Ce que je préfère, c'est 1 c. à thé d'origan séché et 2 c. à thé de basilic séché.



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement